|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年11月份 普門中學早、午、晚菜單 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | | | 湯 | 其 他 | **全穀根**  **莖類**  **(份)** | **豆魚肉**  **蛋肉類(份)** | **蔬菜類(份)** | **油脂類(份)** | **水果(份)** | **熱量**  **(Kcal)** |
| 11月1日 | 早 | 素香雞蛋三明治、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 咖哩素肉 | 蒟蒻干片 | 朴子燒冬瓜 | 炒青江菜 | 藥膳素雞 | 橘 子 | 6.5 | 2.7 | 1.7 | 3 | 1 | 895 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 香酥百頁豆腐 | 素肉梅干筍 | 寬粉菜瓜 | 炒小白菜 | 薑絲海芽 |  | 6.5 | 2.5 | 1.6 | 3 | 0 | 818 |
| 11月2日  蔬食日 | 早 | 玉米芙蓉粥、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 2 | 1 | 2.5 | 0 | 567 |
| 午 | 胚芽米飯 | 玉米炒蛋 | 滷豆干丁 | 針菇燴海芽 | 三絲豆芽菜 | 素鄉村濃湯 |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 紅蘿蔔豆包 | 蠔油素獅子頭×1 | 冬瓜封 | 炒青花菜 | 味噌湯 |  | 6.3 | 2.8 | 1.2 | 3 | 0 | 830 |
| 11月3日 | 早 | 素饅頭夾起司蛋、米漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 米 飯 | 香菇素肉燥 | 日式關東煮 | 豆醬茄子 | 炒油菜 | 素冬菜鴨 | 葡 萄 | 6 | 2.9 | 1.7 | 3 | 1 | 875 |
| 星期五 | 晚 | 淨空 | | | | | | | | | | | | |
| 11月4日 | 早 | 淨空 | | | | | | | | | | | | |
| 午 |
| 星期六 | 晚 |
| 11月5日 | 早 | 淨空 | | | | | | | | | | | | |
| 午 |
| 星期日 | 晚 |
| 11月6日 | 早 | 素煎餃×10 | | | | | 素玉米濃湯 |  | 3.5 | 1.5 | 0 | 3 | 0 | 473 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒茄子 | 酸菜炒素肚 | 白菜滷 | 炒青花菜 | 味噌湯 | 百香果 | 6.5 | 2.9 | 1.5 | 3 | 1 | 905 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 三色蛋 | 蜜汁洋芋 | 豆腐菜瓜 | 炒高麗菜 | 紫菜蛋花 |  | 6.5 | 2.9 | 1.6 | 3 | 0 | 848 |
| 11月7日 | 早 | 炒烏龍麵 | | | | | 榨菜素肉絲 |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 3 | 0 | 540 |
| 午 | 紫米飯 | 栗子素雞 | 素肉玉米 | 菜甫豆干 | 炒小白菜 | 竹笙金針 |  | 6 | 2.8 | 1.7 | 3 | 0 | 808 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 筍香燜麵輪 | 醬爆豆干 | 素蝦大白菜 | 炒油菜 | 芹香黃瓜 |  | 6 | 2.3 | 1.6 | 3 | 0 | 768 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年11月份 普門中學早、午、晚菜單 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | | | 湯 | 其 他 | **全穀根**  **莖類**  **(份)** | **豆魚肉**  **蛋肉類(份)** | **蔬菜類(份)** | **油脂類(份)** | **水果(份)** | **熱量**  **(Kcal)** |
| 11月8日 | 早 | 素起司蛋餅、豆漿 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0 | 2.5 | 0 | 505 |
| 午 | 枸杞素肉炒飯(素肉、豆仁等)素芝麻排×1、綠園雙菇 | | | | | 青菜素丸 | 葡 萄 | 6 | 2.3 | 1.9 | 3 | 1 | 835 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 翡翠蒸蛋 | 素芝麻球×2 | 辣炒脆筍 | 炒小白菜 | 素冬菜冬粉 |  | 6 | 3.1 | 2.2 | 3 | 0 | 843 |
| 11月9日  蔬食日 | 早 | 素麵線糊、奶黃包×1 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 糙米飯 | 紅燒苦瓜豆包 | 雪菜脆筍 | 雙色木耳 | 炒高麗菜 | 素玉米濃湯 |  | 6.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 830 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 大黃瓜鴿蛋 | 咕嚕油豆腐 | 冬瓜封 | 炒小白菜 | 扁蒲素肉 |  | 6 | 3 | 1.6 | 3 | 0 | 850 |
| 11月10日 | 早 | 素鮪魚三明治、紅茶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 素麻婆豆腐 | 芙蓉蒲瓜 | 素肉海茸 | 炒青江菜 | 綠豆粉粿甜湯 | 香 蕉 | 6 | 2.8 | 2 | 3 | 1 | 865 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 菜甫炒蛋 | 三杯油腐 | 針菇白菜 | 雙色豆薯 | 榨菜素肉絲 |  | 6 | 2.5 | 1.7 | 3 | 0 | 785 |
| 11月11日 | 早 | 素滿福堡、巧克力牛奶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 3 | 0 | 490 |
| 午 | 米 飯 | 七味香百頁豆腐 | 蜜汁洋芋 | 麻辣金絲 | 炒青江菜 | 紫菜蛋花 | 椰果冬瓜茶 | 6 | 3.1 | 2.1 | 3 | 0 | 840 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 紅蘿蔔蒸蛋 | 素螞蟻上樹 | 豆腐菜瓜 | 炒青花菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 830 |
| 11月12日 | 早 | 素肉包、菜包、五穀漿 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 米 飯 | 豆薯炒蛋 | 白菜滷 | 蘭花干小黃瓜 | 素沙茶油菜 | 針菇海芽 |  | 6.5 | 2.7 | 1.7 | 3 | 0 | 835 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 三杯洋芋薯 | 素三寶 | 寬粉榨菜 | 炒高麗菜 | 青菜豆腐 |  | 6.5 | 2.8 | 1.6 | 3 | 0 | 840 |
| 11月13日 | 早 | 素咖哩雞燴飯 | | | | | 玉米湯 |  | 4 | 2 | 0 | 2 | 0 | 520 |
| 午 | 米 飯 | 素雞腿×1 | 泰式香豆腐 | 紅燒茹素 | 炒油菜 | 薑絲紫菜 | 百香果 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 糖醋豆包×1 | 翡翠筍片 | 泡菜黃豆芽 | 炒青江菜 | 芹香黃瓜 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 855 |
| 11月14日 | 早 | 素酸辣麵、紅豆包×1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 素什錦炒麵(素肉、乾香菇等)芋頭丸×2、炒小黃瓜 | | | | | 四神素肉 |  | 6.5 | 2.7 | 1.6 | 3 | 0 | 893 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 香菇蒸蛋 | 素肉粳大黃瓜 | 雙色木耳 | 炒油菜 | 茶壺湯 |  | 6.5 | 3.1 | 1.6 | 3 | 0 | 863 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **味帝團膳公司 106年11月份 普門中學早、午、晚菜單 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | | | 湯 | 其 他 | **全穀根**  **莖類**  **(份)** | **豆魚肉**  **蛋肉類(份)** | **蔬菜類(份)** | **油脂類(份)** | **水果(份)** | **熱量**  **(Kcal)** |
| 11月15日 | 早 | 法國吐司、冬瓜茶 | | | | | |  | 4 | 2.5 | 1 | 3 | 0 | 627 |
| 午 | 米 飯 | 素黑輪片×1 | 花生三丁 | 素沙茶豆干丁 | 枸杞小白菜 | 榨菜素肉絲 | 小蕃茄 | 6.5 | 2.8 | 1.2 | 3 | 1 | 890 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 咖哩豆腸 | 椰香山藥捲×1 | 鮮菇燴黃瓜 | 炒高麗菜 | 冬菜冬粉 |  | 6.2 | 2.3 | 1.4 | 2.8 | 0 | 810 |
| 11月16日  蔬食日 | 早 | 蕃茄醬風味素炒飯 | | | | | 薑絲海芽 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 燕麥米飯 | 什錦燴針菇 | 滷海帶結烤麩 | 素邵子豆腐 | 五味冬瓜 | 仙草奶茶甜湯 |  | 6.5 | 2.7 | 1.5 | 3 | 0 | 830 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 玉米炒蛋 | 素邵子豆腐 | 薑絲絲瓜 | 炒青江菜 | 扁蒲素肉 |  | 6.5 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 838 |
| 11月17日 | 早 | 藍莓厚片、波蘿餐包、蘋果牛奶 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 3 | 0 | 490 |
| 午 | 米 飯 | 咕咾素雞 | 菜甫豆包 | 麻辣金絲 | 炒高麗菜 | 紅棗豆薯 | 柳 丁 | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 香椿百頁豆腐 | 三絲炒蛋 | 薑絲海帶芽 | 炒油菜 | 芹香黃瓜 |  | 6 | 2.9 | 2 | 3 | 0 | 823 |
| 11月18日 | 早 | 手捲、茶葉蛋、味噌海芽湯 | | | | | |  | 4.5 | 1 | 0 | 3 | 0 | 525 |
| 午 | 米 飯 | 朴子豆包×1 | 冬瓜燜豆皮 | 田園五彩丁 | 炒青花菜 | 味噌湯 | 紅豆地瓜甜湯 | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 翡翠蒸蛋 | 小黃瓜蒟蒻 | 紅燒茹素 | 炒青江菜 | 青菜素丸 |  | 6 | 2.9 | 2 | 3 | 0 | 823 |
| 11月19日 | 早 | 煎餃、米漿 | | | | | |  | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 0 | 517 |
| 午 | 米 飯 | 三杯素羊肉 | 素麻婆豆腐 | 泡菜黃豆芽 | 雙色豆薯 | 薑絲紫菜 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 822 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 紅燒素肉 | 炸茄餅 | 針菇白菜 | 炒高麗菜 | 枸杞冬瓜 |  | 6.3 | 2.2 | 1.5 | 3 | 0 | 779 |
| 11月20日 | 早 | 素粿仔湯、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4 | 1 | 0 | 2.5 | 0 | 467 |
| 午 | 米 飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 燒芝麻豆腸 | 素螞蟻上樹 | 炒青江菜 | 薑絲海芽 | 葡 萄 | 6.5 | 3 | 2 | 2.5 | 1 | 875 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 什錦蒟蒻捲 | 三杯油腐 | 金針木耳 | 炒油菜 | 當歸銀蘿 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 875 |
| 11月21日 | 早 | 素肉燥飯、滷豆干丁 | | | | | 薑絲冬瓜 |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 小米飯 | 五福臨門 | 紅燒素獅子頭×1 | 三色毛豆 | 素鐵板豆芽菜 | 綜合甜湯 |  | 6 | 2.6 | 2 | 3 | 0 | 800 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 三絲炒豆包 | 甘醇風味馬鈴薯 | 九塔海帶根 | 炒青花菜 | 青菜蛋花 |  | 6 | 3 | 1.5 | 3 | 0 | 757 |
| 11月22日 | 早 | 素豬肉蛋三明治、奶茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 素沙茶肉片燴飯(素肉、桶筍等)香椿百頁豆腐、炒青花菜 | | | | | 黃瓜玉米 | 橘 子 | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | 840 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 什錦燴針菇 | 素沙茶豆干丁 | 扁蒲芙蓉 | 炒油菜 | 紅棗豆薯 |  | 6.5 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 848 |
| **味帝團膳公司 106年11月份 普門中學早、午、晚菜單 〔素食〕** | | | | | | | | | | | | | | |
| 日期 | 餐食 | 主 食 | 主 菜 | 副 菜 | | | 湯 | 其 他 | **全穀根**  **莖類**  **(份)** | **豆魚肉**  **蛋肉類(份)** | **蔬菜類(份)** | **油脂類(份)** | **水果(份)** | **熱量**  **(Kcal)** |
| 11月23日  蔬食日 | 早 | 素香菇麵粳、椰香山藥捲×1 | | | | | |  | 4 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 577 |
| 午 | 薏仁米飯 | 燴什錦白菜 | 素肉梅干筍 | 豆豉南瓜 | 炒油菜 | 素酸辣湯 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 香菇豆腸 | 冬瓜四喜 | 油燜筍干 | 炒小白菜 | 針菇紫菜 |  | 6.5 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 823 |
| 11月24日 | 早 | 素燻雞抓餅、玉米濃湯 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 紅燒素排骨 | 素麻婆豆腐 | 蘭花干小黃瓜 | 薑絲芥藍菜 | 蔬菜味噌 | 香 蕉 | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 1 | 883 |
| 星期五 | 晚 | 米 飯 | 蕃茄炒蛋 | 滷豆干丁 | 九塔海茸 | 炒青江菜 | 芹香蘿蔔 |  | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 0 | 742 |
| 11月25日 | 早 | 大理石蛋糕、鮮奶 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 米 飯 | 梅干菜燒素肉 | 三絲滑蛋 | 滷海帶串×1 | 雙色豆薯 | 榨菜素肉絲 | 綜合甜湯 | 6.5 | 2.7 | 1.3 | 3 | 0 | 825 |
| 星期六 | 晚 | 米 飯 | 豆乳素雞 | 三色玉米 | 甘藍豆皮 | 炒青花菜 | 紫菜蛋花 |  | 6.3 | 2.8 | 1.9 | 3 | 0 | 834 |
| 11月26日 | 早 | 水煎包、薏仁漿 | | | | | |  | 4 | 1 | 0.5 | 3 | 0 | 502 |
| 午 | 米 飯 | 翡翠蒸蛋 | 咕嚕油豆腐 | 滷筍干車輪 | 炒地瓜葉 | 青菜素丸 |  | 6.5 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 星期日 | 晚 | 米 飯 | 三色鴿蛋 | 素蠔油獅子頭×1 | 芙蓉扁蒲 | 炒油菜 | 味噌湯 |  | 6 | 2.8 | 1.5 | 3 | 0 | 815 |
| 11月27日 | 早 | 素什錦炒粄條 | | | | | 玉米湯 |  | 4 | 2 | 0 | 3 | 0 | 565 |
| 午 | 米 飯 | 泡菜炒素肉 | 炒牛蒡 | 三色椪豆 | 炒小白菜 | 素羅宋湯 | 柳 丁 | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 1 | 847 |
| 星期一 | 晚 | 米 飯 | 素麻婆豆腐 | 炸薯條 | 紅燒茹素 | 炒青江菜 | 扁蒲素肉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 825 |
| 11月28日 | 早 | 素什錦炒麵 | | | | | 青菜蛋花 |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 素蔬什錦粥(素肉、皮絲肉等)鹽酥炸物、芝麻包×1、香菇扁蒲 | | | | | |  | 6 | 2.5 | 1.5 | 3 | 0 | 780 |
| 星期二 | 晚 | 米 飯 | 香菜毛豆拌豆干 | 鮮菇燴黃瓜 | 五香妙炒 | 炒油菜 | 薑絲海芽 |  | 6 | 2.5 | 1.8 | 3 | 0 | 787 |
| 11月29日 | 早 | 素吐司培根蛋、紅茶 | | | | | |  | 4 | 2 | 0 | 2.5 | 0 | 542 |
| 午 | 米 飯 | 什錦蒟蒻捲 | 冬瓜燜豆皮 | 素肉黃豆芽 | 炒高麗菜 | 瓜仔素雞湯 | 小蕃茄 | 6.5 | 2.3 | 1.6 | 3 | 1 | 863 |
| 星期三 | 晚 | 米 飯 | 滷香筍干 | 芋頭餅×2 | 朴子燒冬瓜 | 炒青花菜 | 素榨菜冬粉 |  | 6 | 3 | 1.8 | 3 | 0 | 855 |
| 11月30日  蔬食日 | 早 | 蔬菜芙蓉粥、黑糖小饅頭×1 | | | | | |  | 4.5 | 2 | 0.5 | 3 | 0 | 612 |
| 午 | 糙米飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 豆腐四寶 | 九塔茄子 | 炒油菜 | 檸檬愛玉甜湯 |  | 6.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 0 | 823 |
| 星期四 | 晚 | 米 飯 | 鹽酥什錦炸物 | 素肉梅干筍 | 針菇燴海芽 | 炒青江菜 | 蔬菜湯 |  | 6.5 | 2 | 1 | 2.5 | 0 | 742 |